

physical education of the blind and visually impaired children [Text]. Tomsk: the publishing office TGPU, 2007. 126 p.

4. *Plaksina L.I.* The theoretical basis of corrective work in kindergartens for children with visual impairment [Text]. Moscow, 1999. 66 p.

THE USE OF VISUAL AIDS IN THE REHABILITATION OF CHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENTS

Bogdanova G. N.,

the Doctor of Medicine, the professor.

Kozhevnikova E. V.,

the senior lecturer. The department of physical rehabilitation techniques.

Litvinova M. P.

the senior lecturer. The department of physical rehabilitation techniques.

The Bashkir Institute of Physical Training. Ufa.

Bogdanova R. F.

the post graduate student of the Bashkir Medical University.

Ufa, Russia

УДК 797.2

ЛЕЧЕБНОЕ ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Богатырева Светлана Сергеевна,

преподаватель

Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана,

г. Москва, Россия

Аннотация. Представлена характеристика системы физической реабилитации, роль лечебного плавания в системе физической реабилитации, влияние плавания на организм человека.

Ключевые слова: реабилитация, лечебное плавание, качество жизни, здоровый образ жизни.

The summary. The characteristic of system of physical rehabilitation, a role of medical swimming in system of physical rehabilitation, influence of swimming on a human body is presented.

Keywords: rehabilitation, medical swimming, quality of the life, a healthy way of life.

Физическая активность в воде всегда была популярна. Плавание является наиболее традиционной формой оздоровления организма. Его лечебное действие на функциональные системы человеческого организма известно с давних времен. В настоящее время сеть бассейнов в системе лечебно-профилактических учреждений и зонах организованного отдыха постоянно расширяется. Однако огромная оздоровительная роль плавания недооценивается. Его редко используют в качестве лечебного средства, поскольку врачи не всегда знакомы с методиками его применения в медицине и физической реабилитации.

Реабилитация – это совокупность мероприятий, обеспечивающих лицам с нарушениями функций в результате болезней, травм или врожденных дефектов приспособление к новым условиям жизни в обществе.

Реабилитация является многофакторной социально-медицинской системой восстановления здоровья, где физическая реабилитация является одной из составляющих. Физическая реабилитация подразумевает восстановление здоровья и трудоспособности человека с использованием всех форм лечебной физической культуры, массажа, физиотерапии и природных факторов.

Вода – непривычная для человека среда, поэтому она оказывает глобальное воздействие на весь организм.

Лечебное плавание является:

- уникальным средством лечебной физической культуры (ЛФК) и физической реабилитации человека в целом;

- незаменимым видом физических упражнений для лиц, имеющих существенные ограничения для занятий физической культурой на суше (такие, как варикозное расширение вен, опущение внутренних органов, остеохондроз, гипертония и многие другие);

- эффективным средством, которое укрепляет сердце, активизирует дыхание и кровообращение, снимает ощущение скованности в суставах и позвоночнике, улучшает обмен веществ, закаливает организм.

Лечебно-оздоровительное плавание необходимо по возможности применять практически на всех этапах лечения, но особенно в восстановительном периоде во всех лечебно-профилактических и реабилитационных учреждениях: больницах, поликлиниках, диспансерах, специализированных центрах и санаториях.

Лечебное действие физических упражнений в воде осуществляется на основе:

- тонизирующего влияния – изменения интенсивности протекающих в организме процессов (повышение тонуса);

- трофического действия – улучшения обменных процессов, процессов регенерации;

- формирования компенсации – временного или постоянного плавательного замещения утерянной функции;

- нормализации функций – восстановления функций органа и всего организма в целом [1].

При планировании занятий лечебной гимнастикой в бассейне следует учитывать специфику воздействия водной среды на организм человека. Существенную роль играет значительное уменьшение тяжести тела в воде под действием выталкивающей силы. Это очень важно при физической тренировке для лиц с заболеваниями и травмами опорно-двигательного аппарата, с заболеваниями нервной, сердечно-сосудистой и других систем (например, облегчается восстановление навыков ходьбы). Температурное воздействие водной среды определяется значительно большей по сравнению с воздухом теплоёмкостью и теплопроводностью. Можно использовать закаливающий эффект холодной воды (при активных движениях в воде человек выдерживает более низкую ее температуру), лечебное действие теплой воды (способствует уменьшению боли, рефлекторной возбудимости и спастичности мышц). Плавание способствует более энергичному течению и регенерации тканей и рубцеванию ран после раз-

личных оперативных вмешательств, восстановлению после длительной гипокинезии, а также является отличной тренировкой вестибулярного аппарата и системы анализаторов. Велика гигиеническая роль плавания в открытых водах. Омывая тело пловца, вода очищает кожу от пыли, выделений потовых и сальных желез, отшелушивает кожу, улучшая тем самым ее питание и дыхание. Кожа становится гладкой и эластичной. Большое значение имеет химическое воздействие на кожу морской воды. Занятия плаванием вызывают положительные эмоции. Во время всплеска положительных эмоций в кровь выделяется адреналин, растет газообмен, усиливаются почти все энергетические процессы, происходит прилив сил, повышается работоспособность. Плавание активизирует процессы обмена веществ в организме человека, в чем особенно нуждаются люди пожилого возраста. Для молодых людей занятия плаванием способствуют значительному развитию мускулатуры, так как сопровождаются активной деятельностью большинства скелетных мышц. Физическая нагрузка вместе с действием температурных факторов повышает мышечную силу и работоспособность организма [2].

Оздоровительное плавание применяют и для повышения иммунитета. Водные процедуры также усиливают деятельность кроветворных органов, в которых происходит формирование элементов крови (селезенка, костный мозг и др.) Например, после водных процедур повышается количество лейкоцитов в крови, и защитная функция крови в отношении болезнетворных микроорганизмов и токсических веществ увеличивается.

Итак, в лечебных и оздоровительных целях занятия плаванием доступны и полезны людям всех возрастов при многих заболеваниях, нарушениях и травмах.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бутович. Н.А.* Плавание: Учебное пособие / Н. А. Бутович. – М.: Физкультура и спорт, 2004. 420 с.
2. *Горбунов В.В.* Вода дарит здоровье. М.: Сов. спорт, 1990. 32 с.

THE LITERATURE

1. *Бутович. N.A.*swimming: the Manual / N.A.Butovich. - M: Physical culture and sports, 2004. 420 with.
2. *Humpbacks V.V.* Voda are given by health. M: Owls. Sports, 1990. 32 with.

MEDICAL SWIMMING AS MEANS OF THE PHYSICAL REHABILITATIONS

Bogatyryov Svetlana Sergeevna,

The teacher

The Moscow state technical university of N.E.Baumana,

Moscow, Russia

УДК 616.899:37.037

КОРРЕКЦИОННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

Богданова Галия Нагимовна,

доктор медицинских наук, профессор каф. ФСР,

Кожевникова Елена Вячеславовна,